




Příprava studenta na VJ TV se zaměřením na Úpoly – 2. stupeň

Pomůcky:	rytmické nástroje
Téma hodiny (obsah, učivo):	Obrana proti kopům a úderům - capoeira
Cíl hodiny:	Žáci si osvojují základní obranu proti kopům a úderům v capoeirě
Délka:	60min

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	PROSTOROVÁ ORGANIZACE, CO DĚLÁ UČITEL, CO ŽÁCI, ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI METODY A FORMY PRÁCE
ORG. RUŠNÁ 6min	<p>Nástup Ginga <i>Pokud žáci dobře zvládají základní pohyb „gingu“ dokážou být v tomto pohybu flexibilní, pak jej mohou využít jednak k překvapení soupeře a k útoku, ale jednak také k ústupu – obraně útoku soupeře.</i> Se všemi žáky se cvičí různé pohyby v základním pohybu ginga. Tzn. přechody do stran, naznačení a úkroky. Výpady apod. V podstatě je to základ pro oklamání soupeře/druhého hráče.</p> <p>HRA Ginga v menším vyznačeném kruhu nebo prostoru, kde všichni najednou v různých směrech zkouší gingu. Přechází v pohybu doleva i doprava a zkouší variace, které se na začátku hodiny procvičily.</p>	10 minut 4 minuty	<p>Kontrola žáků – hodinky, řetízky, náušnice, atd.</p> <p>Zahajovací postavení (cadeira) pro pohyb ginga a jeden krok do prava:</p>  <p>Cadeira:</p>  <p>Cadeira je přechod v ginze, z cadeiry mohou vycházet kopy – mealuas, úhyby – equivas a různé další přechody a pohybové skladby.</p>
PRŮPRAVNÁ. 10 min	<p>Dynamický strečink vycházející ze základního pohybu v capoeirě – ginga. Nejčastěji provádíme 3 změny pohybu (3 x ginga) a daný cvik.</p> <ul style="list-style-type: none">- Kroužení zápěstím (během ginga)- Mírný podřep, kroužení koleny- Výpad do podřepu úložného L/P, hluboký úklon, vzpažit dovnitř- Skrčit zánožmo L/P- Skrčit přednožmo L/P- Přednožit L/P, předpažit- Přednožit vzhůru L/P- Unožit povýš L/P <p>(vše lze lehce obměňovat)</p>	8xL/P 3xL/P 3xL/P 3xL/P 3xL/P 8xL/P 3xL/P 3xL/P	<p>Descida básica:</p>  <p>Jeden ze základních úhybů v capoeirě. Z tohoto úhybu následně vychází cabesada.</p>
HLAVNÍ 40 min	<p><i>Při lekcích capoeiry probíhá výuka nejprve frontálně, kdy podle lektora studenti capoeiry</i></p>	3min	

opakují jednotlivé sekvence a kombinace. Následně přecházejí do dvojic a procvičují si naučené techniky.

V rodě (kruhu) již implementují všechny techniky do vlastní hry – jogu. Zde se nevolí přesné za sebou jdoucí techniky, ale improvizuje se. **Rád přirovnávám jogu – hru v capoeiře k šachům. Útok – obrana – příprava na útok – blafování – obětování prostoru – útok a opět obrana.. a tak stále dokola.**

1. Návčik kontra techniky proti kopu benção (čti bensaio) – cabecada (se zvednutím kopající nohy) (čti kabesada)

Žáci nacvičují z esquivy, ze které vychází cabesada - útok hlavou. Přičemž jednou rukou mohou útočnicka uchopit ze spodu za stehno a je možné jej odstrčit popř.shodit úplně na zem. To však nacvičují zkušenější studenti.

Žáci ve dvojicích nacvičují kop - benção z postoje cadeira a druhý z žáků úhyb descida básica popřípadě jenom esquiva (bez ruky na zemi) a přechází do cabesady (útoky hlavou). Každý si zkusí několikrát jednu i druhou techniku. Pokud si student věří, mohou si tempo zrychlit a techniku provést více na ostro.

2. Návčik kontra-techniky proti kopu queixada (čti kejšáda) – vingativa (shoz) (čti vingačiva)

Žáci nacvičují z pohybu ginga obranu proti kopu queixada. Druhý z dvojice provede úhyb esquiva a následuje rychlý výpad do vingativy.

Každý opět provádí několikrát jednu i druhou situaci z pohledu útočnicka a z pozice obránce s následnou kontra technikou.

Závěr (po ukončení kopu) je znázorněný na obrázku - KONTRA TECHNIKA VINGATIVA

3. Návčik kontra-techniky proti kopu martelo (čti mahtelo) - rasteira (čti haštejra)

Martelo je klasický boční kop, který všichni známe. V capoeiře vychází z nižšího postavení,

3min

10min až
20min

5min
Ve dvojicích

10min až
20 minut

5min
Ve dvojicích

10min až
20 minut

Cabesada:



Je útok hlavou, stále si však rukou chráníme obličej ve spodní části. Tento útok provádíme velmi rychle. Je zařazován zkušenějšími hráči.

Esquiva:



Jeden ze základních úhybů v capoeiře. Esquiva je podobná jako descida, ale rukou se nedržíme země. Je to rychlý úhyb, po kterém následuje kop nebo kontra technika.

Negativa:



negativa je přechodová pozice, ze které se dá přesunout a tím zmást soupeře, uniknout mu nebo zaútočit, popřípadě

Role:



Role (rolovat – otočit se) se používá k přesunům z negativy. V průběhu role se může zařadit kop, malá hvězda – au a nebo se přechází volně do gingu –

abychom neodkrývali celé tělo. Je to velmi rychlý kop, kde po úderu následuje bleskový návrat zpět. Jestliže soupeř vystihne martelo, jakože většinou ano, může aplikovat podtrnutí - rasteiru.

První žák provádí martelo a druhý se ke kopu otáčí narovnanými zády, těžiště je nízko a rukama si chrání hlavu (ruce jsou pokrčmo povýš). Druhý žák naznačuje shoz. Dle obrázku -

KONTRA TECHNIKA MARTELO RASTEIRA

ZÁVĚR. 4min

6. Nácvik rytmického, melodického a pěveckého doprovodu capoeiry

Vybraným žákům rozdáme rytmické nástroje, které máme k dispozici, zbytek žáků učíme základní rytmus tleskání a píseň.

7. Hra capoeiry

Žáci hrají po dvojicích a procvičují získané dovednosti.

8. ZHODNOCENÍ HODINY

5min
Ve dvojicích

základního pohybu, ze kterého navazují opět další techniky.

KONTRA TECHNIKA VINGATIVA



Po kopu **queixada** může následovat kontra technika **vingativa**, kterou můžeme soupeře shodit na zem.

KONTRA TECHNIKA MARTELO - RASTEIRA



Na obrázku můžeme vidět, jak jeden ze soupeřů vystihnul kop - martelo a podseknul stojnou nohu soupeře.

V capoeire v průběhu tréninku se úplnými začátečníky neprovádíme techniky až do úplného konce. To znamená, že se naznačuje a soupeř už ví, že udělal chybu. Provedl kop moc pomalu, jeho „hra“ se „dala až příliš číst“.. to znamená, že se dalo předvídat, co udělá.